



**Abteilung Gesundheitssport Pfingstferien
21.05. bis 31.05.2024**

Ganzkörpertraining 50+	Montag	9:00 - 10:00	pausiert
	Montag	10:15 - 11:15	pausiert
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.30 - 17:30	pausiert
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
Rückenfit m. Kleingeräten	Dienstag	17:45 - 18:45	pausiert
Body Balance	Dienstag	19:00 - 20:00	findet statt
Sanfte Seniorengymnastik	Mittwoch	10:00 - 10:45	findet statt
Athletic Stretch	Mittwoch	19:00 - 20:00	pausiert bis Mitte Oktober
Pilates / Faszientraining	Freitag	18:30 - 19:30	findet statt am 24.05. verbindl.Anmeld.

Allgemeiner Hinweis: Ab 4 und mehr Teilnehmer*innen finden die Stunden statt.